



WAS FÜR EIN PRACHTSTÜCK

Hmm ... diese Italiener. Lecker, knackig, einfach zum Anbeißen. In Form von Pizza leider aber eine echte Sünde, die man schnell bereut. Zumindest war das früher so, denn wir zeigen Ihnen, wie Sie mit den richtigen Zutaten dem fettigen, ungesunden Klassiker seinen sündigen Ruf nehmen

Text: Maja Seimer

Hand aufs Herz: Wer steht nicht auf den Quickie nach Feierabend? Packung aufreißen, ab in den Ofen, und nach ein paar Minuten hat sich die gefrorene Scheibe in eine knusprige Köstlichkeit verwandelt. Mehr als 750 Millionen Tiefkühlpizzen werden pro Jahr über die Scanner deutscher Supermarktkassen geschoben. Doch so leicht sie zu haben sind, so schwer ist es, ihre Folgen wieder loszuwerden: Zu viel Fett, zu viele Kalorien – das schlägt sich unweigerlich auf den Hüften nieder. Die Quattro Formaggi zum Beispiel macht ihrem Ruf als Dickmacher alle Ehre. Da können bei einer einzigen Pizza locker bis zu 1000 Kalorien zusammenkommen – und bei 40 Gramm Fett mehr als die Hälfte des empfohlenen Tagesbedarfs! Wer also denkt, vegetarisch gleich fettarm, liegt falsch. Der wichtigste Geschmacksträger ist und bleibt Fett, und was einer Pizza ohne Salami, Schinken oder Thunfisch an Geschmack fehlt, wird oft mit einer Extraportion Käse, Sahne oder Crème fraîche wieder wettgemacht. Aber es geht auch anders! „Pizza muss nicht immer fettig und ungesund sein“, sagt der Ernährungsmediziner Professor Hans Hauner von der Technischen

Universität München. Mit ein paar kleinen Tricks und den richtigen Zutaten können Sie Pizza, egal ob aus der Tiefkühltruhe, vom Lieferservice oder Eigenkreation, so aufwerten, dass es jetzt heißt: zugreifen statt zunehmen!

DER TEIG

Schon an der Basis lässt sich einiges bewirken. Wenn Sie alles richtig machen wollen, backen Sie den Teig selbst (2 figurfreundliche Rezepte gibt's auf der nächsten Seite). Kneten Sie nicht gern, nehmen Sie Pizzateig aus dem Kühlregal. Mit etwa 145 Kalorien pro Stück und 3 bis 6 Gramm Fett ist er zwar nicht ganz so leicht wie der Selbstgemachte, aber immer noch weit entfernt davon, automatisch auf die Hüften zu gehen. Mit Vollkorn Teig sind Sie immer gut beraten: Im Gegensatz zur Weißmehlvariante punktet er mit mehr Vitaminen und Ballaststoffen. Außerdem verlangsamt er das Auf und Ab des Blutzuckerspiegels, dadurch hält das Sattgefühl lange an.

Für eine Soße, die dem köstlichen Boden würdig ist, verwenden Sie am besten nur frische Tomaten und – ganz wichtig – Oregano! Der »

**BELEGEN –
ABER RICHTIG**
So viele Kalorien stecken
beim Belag in der typischen
Portionsgröße

BELAG	KCAL
Sauce Hollandaise (150 ml)	700
Hackfleisch (200 g)	404
Bacon (125 g)	387
Lachs (160 g)	323
Salami (80 g)	322
Cashewkerne (50 g)	276
Schinken, roh (80 g)	218
Hähnchenbrust (200 g)	204
Barbecuesoße (150 ml)	195
Pinienkerne (30 g)	173
Garnelen (150 g)	130
Schinken, gekocht (100 g)	121
Ananas (150 g)	89
Mais (150 g)	83
Putenbrust (80 g)	81
Oliven (8 Stück)	65
Thunfisch (50 g)	56
Artischockenherzen (4 Stück)	30



Ein prima Topping sind auch Nüsse und Kerne: Schon 30 Gramm Pinienkerne oder 3 Walnüsse decken den Tagesbedarf an Omega-3-Fettsäuren, welche Entzündungsprozesse im Körper hemmen und das Herz-Kreislauf-System schützen. Und wenn's doch mal eine Tiefkühlpizza sein soll, nehmen Sie bitte eine mit wenig Zutaten (also etwa eine Margarita) und pimpen die lieber mit Gemüse und frischen Kräutern auf. Durch das größere Volumen werden Sie schneller satt und essen automatisch weniger.

DER KÄSE

Trotz seines hohen Fettgehalts ist Käse ein super Nährstofflieferant. Mit viel Kalzium und Zink sorgt er für starke Knochen und unterstützt das Immunsystem. Solange man also optisch die Salami- von

sorgt für das typisch italienische Aroma, das zu jeder wirklich guten Pizza einfach dazugehört.

DER BELAG

Hier zeigt sich, ob aus dem Italo-Klassiker fettiges Fast Food oder ein gesunder Fitmacher wird. Grundsätzlich gilt: viel Gemüse, wenig Fleisch. Beim Grünzeug können Sie ordentlich zuschlagen, denn das enthält kaum Kalorien (meist unter 20 pro 100 Gramm), dafür aber reichlich Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Zwiebeln und

Knoblauch gehen immer und punkten mit gesundheitsfördernder Extrawirkung. Ihre Sulfidverbindungen töten Bakterien ab und reduzieren das Herzinfarktrisiko. Zum Schluss können Sie die Pizza mit frischen Kräutern wie Basilikum oder Thymian aufpeppen. Die sorgen für ein würziges Aroma und haben noch einen Bonus: Die enthaltenen Antioxidantien fangen freie Radikale ab und schützen so Ihre Gefäße. Außerdem macht es das Aroma der Kräuter möglich, Salz zu sparen, wovon gerade auf Tiefkühlpizza so viel vorhanden ist, dass eine allein bereits den ganzen Tagesbedarf deckt.

WAS SCHMILZT DENN DA?

Nicht jeder Käse belastet das Kalorienkonto stark

SORTE	KCAL JE 100 g
Emmentaler (45 % Fett)	400
Gruyère (45 % Fett)	399
Parmesan (37 % Fett)	375
Gouda (48 % Fett)	365
Gorgonzola (55 % Fett)	357
Edamer (45 % Fett)	354
Schafskäse (45 % Fett)	284
Ziegenkäse (45 % Fett)	280
Mozzarella (40 % Fett)	255

der Spinatpizza unterscheiden kann, darf Käse nicht fehlen! Bei Emmentaler reichen 60 Gramm, bei fettärmeren Sorten wie Mozzarella oder Ziegenkäse dürfen es ruhig 80 Gramm sein. Tipp: Kaufen Sie den Käse am besten im Stück und reiben ihn in feinen Raspeln selbst über die Pizza. So kommen Sie mit weniger aus, als wenn Sie beherzt in die Tüte mit dem groben Streukäse greifen.

Und wenn Sie mal schwach werden und aus Faulheit den Lieferservice bemühen? Kein Problem. Statt der doppelten Menge an Käse bestellen Sie mehr Tomaten oder eine Extraportion Mais. Dafür wird Ihnen der Pizzabäcker nicht den Kopf abreißen, und Sie können trotzdem nach Lust und Laune schlemmen. ●

Wir haben weitere Klassiker aus Bella Italia entschärft:

→ [WomensHealth.de/pastalight](https://www.womenshealth.de/pastalight)

JA, DER IST SELBST GEMACHT!

Kalorienarm und nährstoffreich: Backen Sie den Teig doch selbst

Italienischer Klassiker

15 g **Hefe**
50 ml **Milch**
250 g **Mehl**
1 TL **Kräutersalz**
½ TL **Butter**

1 — Hefe in lauwarmer Milch glatt rühren. Mehl in eine Schüssel geben und mit Hefemilch zu Teig verrühren.
2 — Den Teig abgedeckt 15 Minuten gehen lassen. Kräutersalz dazugeben und erneut durchkneten.
3 — Ofen auf 50 Grad vorheizen und den Teig für 15 Minuten hineingeben. Herausholen, noch einmal gut durchkneten und ausrollen. Backblech einfetten und den Teig bei 220 Grad 15 Minuten backen.

Stück (1/8 vom Blech): 122 Kalorien, 4 g Eiweiß, 3 g Fett, 18 g Kohlenhydrate

Vollwertige Variante

300 ml **Wasser**
20 g **Hefe**
200 g **Vollkornmehl**
150 g **Weißmehl**
3 EL **Haferflocken**
2 EL **Leinsamen**
1 TL **Salz**
½ TL **Butter**

1 — Wasser in eine Schüssel geben, Hefe hineinbröseln und glatt rühren. Mehl, Haferflocken, Leinsamen und Salz dazugeben und alles miteinander verkneten.
2 — Teig abdecken, bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen.
3 — Auf einer bemehlten Arbeitsfläche Teig erneut kneten und danach ausrollen. Backblech einfetten, Teig darauf platzieren und 20 Minuten bei 220 Grad backen.

Pro Stück (1/8 vom Backblech): 124 Kalorien, 4 g Eiweiß, 3 g Fett, 20 g Kohlenhydrate

1/2

Anzeige

quer

215 x 136 mm